

健康セミナー&チーズ料理の会



2月6日(土) 雪印乳業(株)とチーズマスター会、共同開催の「健康セミナー&チーズ料理の会」を、ホクレン農業協同組合連合会プレゼンルームにて開催しました。

午後3時よりの「健康セミナー第3弾--食事バランスガイドの活用について」の講演(講師・新原恵子)につづいて、「チーズ料理とオーガニックワインを愉しむ会」を行いました。

料理メニューは、「チーズとお米のオープン焼き」「チーズポテトサラダ・カレー風味」「れんこんと水菜のシャキシャキサラダ」、チーズは、フランス製8種類、イタリア、オランダ製各1種類、ワインは3種類を愉しみました。



〈健康セミナー第3弾〉 食事バランスガイドの活用について

毎日の食生活を見直してみませんか？

今回は、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定された「食事バランスガイド」(次ページに添付)を使って、栄養の話をさせて頂きました。最初に食事バランスガイドについて説明させて頂き、その後にご出席の方に、昨日一日分の食事を思い出して書いて頂きました。

イラストの主食はごはん、パン、麺などを主材料とする料理が含まれます。炭水化物約40gが1SVです。菓子パンは主食ではなく、菓みに相当します。

副菜は野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。主材料の重量約70gが1SVですので、野菜は1日に350gは食べることが目安となります。市販の100%野菜ジュースを野菜の代わりにしている方は、ジュースの半量が摂取した野菜の量に相当します。

主菜は、たんぱく質の供給源を主材料とする料理が含まれます。たんぱく質約6gを1SVと考えます。主菜が肉のメニューに偏ると、動物性脂質の摂り過ぎになりますので、主菜にはいろいろな食品を使って下さい。牛乳・乳製品はカルシウム約100mgを1SVにしますので、チーズ1切れは1SVです。果物は重量約100gが1SVです。

コマの一番上は水分です。水分摂取は大切ですが、砂糖の入ったコーヒー・紅茶の摂り過ぎはエネルギーオーバーの原因です。甘くない水分を摂る習慣をつけましょう。摂ったエネルギーを消費するためには、運動も大切です。コマの横のひもは、菓子・嗜好品です。ワインやスイーツは食べ過ぎないようにして下さい。

このように説明させて頂いた後に、昨日の食餌記録を書いて頂きました。野菜の摂り方が足りないことが分かったという感想や、水分摂取量や嗜好品の摂り方などに質問を頂きました。

今回のセミナーが、皆様のお役に立てると幸いです。

新原恵子

〈お知らせ〉

アジア料理&スパイシーチーズ

とき 2010年3月25日(木) 18:30~

ところ **アジアンレストラン**

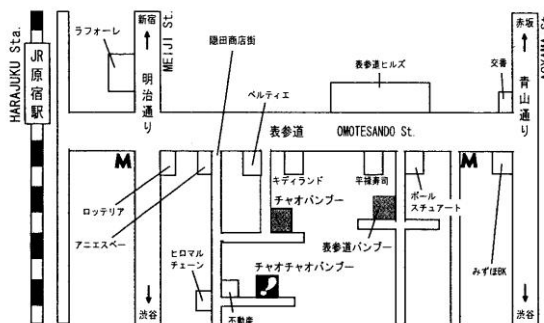
チャオチャオバンブー

Chao! Chao! Bamboo

渋谷区神宮前 6-7-12

会費 会員 3500円 ビジター 4500円

申込締め切り 2010年3月15日(月)



JR原宿駅 徒歩5分
明治神宮前駅 (千代田線・副都心線) 徒歩3分
表参道駅 (銀座・半蔵門・千代田線) 徒歩8分